



A.S.B.L. N° 897.341.654
2, avenue Paul Hymans
1200 Bruxelles



Périodique bimestriel
Dépôt 1200 Bruxelles 20

BROCHURE
mai-juin 2026

PREMIER JOUR DES INSCRIPTIONS



Lundi 4 mai 2026

9h à 11h

Salle du Conseil

Maison communale



Excursions, visites et balades
Niveau de difficulté

- 0. Facile** : accessible à tous
- 1. Modéré** : effort modéré et régulier
- 2. Soutenu** : effort continu nécessitant une bonne condition physique
- 3. Exigeant** : effort important et prolongé nécessitant une excellente condition physique

Fermeture exceptionnelle
vendredi 15 mai 2026

ATTENTION

Rappel : pour les inscriptions

Le premier jour des inscriptions de la brochure, nous ne mettrons plus les tickets à disposition dans la salle du Conseil. Nous vous les remettrons directement, afin de mieux vous accueillir et de pouvoir vous accompagner si besoin. Nous attribuerons un seul ticket par personne présente.

Quand une activité est complète

Nous mettons en place une liste d'attente. Nous vous invitons à vous y inscrire : selon le nombre de personnes intéressées, nous faisons tout notre possible pour ouvrir un deuxième groupe ou proposer une autre date.

Édito

Vos retours continuent à guider nos choix. Vous nous faites part de ce que vous appréciez, de vos souhaits, vous suggérez des améliorations et nous avançons avec vous, pas à pas, pour mettre cela en œuvre.

La nouvelle formule d'escapade en train rencontre un réel engouement. La sortie prévue à Enghien en avril a suscité tellement de demandes que nous avons choisi de vous proposer une seconde date, au mois de mai. En juin, l'escapade mettra le cap vers Malines. Une autre ambiance, une autre découverte, toujours avec le même esprit qui caractérise Wolu 10.000 et l'engagement de son équipe. Pour ces sorties, le ticket de train et le repas restent à prévoir par chacun, afin de garder une formule souple et accessible.

Le mois de juillet nous emmènera à Bruges pour l'excursion annuelle de la cellule « Loisirs des Seniors ». Une journée pour prendre l'air, flâner, découvrir ou redécouvrir la ville, à votre rythme.

Le ciné-club, lui aussi, évolue. Vos retours sur les échanges qui suivent la projection du film sont positifs. La nouvelle formule semble bien répondre à vos attentes. Désormais, pour préserver le rythme du film et rester pleinement dans l'ambiance, du début à la fin, nous choisissons aussi de ne plus interrompre la séance par un entracte. Soyez attentifs que le ciné-club de juin commencera exceptionnellement une heure plus tard, à 15h.

Nous vous souhaitons de belles semaines à venir et nous réjouissons de vous retrouver très bientôt.



Charles SIX

Echevin en charge des affaires sociales, des seniors, des personnes en situation de handicap, de la santé et des pensions



Olivier MAINGAIN

Bourgmestre

1. MINI-GOLF


Vendredi 8 mai 2026
14h00

Bien entretenu et fleuri, le **Wolu Mini Golf** est le plus charmant parcours de Bruxelles. L'ambiance y est chaleureuse et familiale. Le matériel est sans cesse renouvelé pour la joie des petits et grands.



RDV : Wolu Mini Golf

54c, Avenue J.F Debecker
1200 Bruxelles

 **Bus 28 (Konkel) – Arrêt stade Fallon, puis 350m à pied.**



Prix : 5€

2. BOWLING


lundi 18 mai 2026
14h00



Mélange d'amusement et de sport, ne manquez pas cette partie de bowling !
Novice ou expert, chacun y trouve son compte. Bon strike !

RDV : Crosly Bowling

36, boulevard de l'Empereur
1000 Bruxelles

 **Métro ligne 1 (Gare de l'Ouest) – Arrêt Gare centrale, puis 650m à pied**



Prix : 7,5€

3. ESCAPADE EN TRAIN

Jeudi 21 mai 2026
9h15

Escapade à Enghien

9h15 : RDV gare Centrale devant les guichets dans le hall principal. Vous achetez vous-même votre ticket de train à ce moment.

10h06 : départ du train

En matinée : découverte ludique du Parc d'Enghien.

Il se distingue par ses jardins thématiques et ses ouvrages d'eau. Composé du « jardin des fleurs », du « jardin baroque des Sept étoiles » (une curiosité du domaine), ... le parc plonge le visiteur dans plus de 400 ans d'histoire.

12h30 : déjeuner libre. Toutefois, vous pouvez déjeuner à la brasserie « La Halte du Miroir ». Le restaurant vous propose une petite restauration : spaghetti 12€ ou divers croques 9€ (à payer sur place). Afin de gagner du temps, une grille de choix vous sera proposée par Liliane (votre accompagnatrice).



14h : Exposé de l'histoire des arbalétriers, suivi par une initiation au tir à l'arbalète (+ une boisson au choix).

vers 16h30 : départ du train vers Bruxelles

RDV : Gare centrale : hall principal

 **Métro ligne 1 (Gare de l'Ouest) – Arrêt Gare Centrale**



Prix : 10€

**TICKET DE TRAIN & REPAS
NON INCLUS**

4. JOURNÉE DÉCOUVERTE

Jeudi 28 mai 2026
8h30



Journée découverte à la Panne

Nous vous proposons de découvrir l'hôtel du Parc à la Panne où les séjours sont organisés pendant l'été. Vous aurez ainsi l'occasion de visiter les lieux, de rencontrer le personnel, de déjeuner dans la véranda et de poser toutes les questions relatives aux séjours.

Menu traditionnel

- Soupe de poisson avec rouille et croûtons dorés
- Filet de skrej, sauce aux poireaux, pommes natures
- Dame blanche

Menu végétarien

- Crème de tomates
- Cassolette de courgette, feta et graines de sésame
- Dame blanche

Une boisson (choix entre un soft, bière Stella ou un verre de vin) incluse.



L'après-midi sera consacrée à la découverte du magnifique quartier Dumont et ses environs où vous aurez le loisir de vous balader librement.

La plage et ses dunes, ondulent à perte de vue et s'offrent à vous : une belle occasion de prendre un grand bol d'air pur et de flâner le long de la côte.

Pour le retour vers Woluwe-Saint-Lambert, nous vous donnons rendez-vous au car à 17h.

RDV : Maison communale
2, avenue Paul Hymans



Prix : 58€

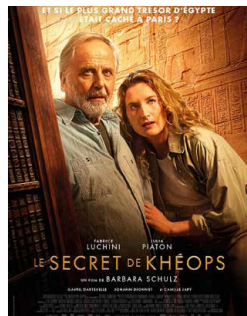
5. CINÉ-CLUB

Vendredi 29 mai 2026
14h00

Le secret de Khéops de Barbara Schulltz avec Fabrice Luchini, Julia Piaton, Gavril Dartevelle

Fabrice Luchini guide une quête pleine d'humour et de mystère autour du trésor du pharaon Khéops en plein de cœur de... Paris.

Un archéologue excentrique, Christian Robinson, croit que le trésor de Khéops, rapporté d'Égypte par Napoléon, est caché à Paris. Après une découverte au Caire, il suit des indices laissés par Denon, le premier directeur du Louvre. Pour retrouver le beau trésor archéologique du XXI^e siècle, il embarque dans son aventure sa fille et son petit-fils.



RDV : Maison communale

Salle des conférences (-1)
2, avenue Paul Hymans



Prix : 3€

6. MARCHÉ SPORTIVE

Jeudi 4 juin 2026
14h00





En route vers de nouveaux chemins...

Destinée aux plus sportifs, cette marche vous fera parcourir +/- 8km (environ 2h).

Nous vous conseillons de bonnes chaussures de marche et des vêtements adaptés à la météo.

RDV : Arrêt du tram 44 « Auderghem-Forêt »
avenue de Tervuren – 1160 Bruxelles

 **Métro** ligne 1 (Gare de l'Ouest) – **Arrêt** Montgomery, puis
 **Tram** 44 (Tervuren station) – **Arrêt** Auderghem-Forêt



Prix : 2€

7. RESTO'S-ENSEMBLE

Vendredi 5 juin 2026
12h00

Mykonos - Menu 3 services avec 1 boisson

Traditionnel _____

Végétarien _____

Entrée : Duo de feuilletés
(feuilletés au fromage de feta et épinards)

Plat : Brochette de poulet accompagnée
d'une salade mixte et pâtes grecques

Plat : Burger végétarien accompagné
d'une salade mixte et pâtes
grecques

Dessert : Glace brésilienne

Boisson : 1 boisson au choix incluse
(soft, bière ou verre de vin)

RDV : Restaurant Mykonos
160, Avenue J-F Debecker

 **Métro** ligne 1 (Stockel) – **Arrêt** Vandervelde, puis 220m à pied



Prix : 33€


8. MINI-GOLF

Lundi 8 juin 2026
14h00

Bien entretenu et fleuri, le **Wolu Mini Golf** est le plus charmant parcours de Bruxelles. L'ambiance y est chaleureuse et familiale. Le matériel est sans cesse renouvelé pour la joie des petits et grands.



RDV : **Wolu Mini Golf**
54c, Avenue J.F Debecker
1200 Bruxelles

 **Bus** 28 (Konkel) – **Arrêt** stade Fallon, puis 350m à pied.



Prix : 5€

9. VISITE GUIDÉE

Mardi 9 juin 2026
14h00

Bellezza e Bruttezza

L'exposition retrace l'évolution des critères de beauté et de laideur depuis le dernier quart du XV^e siècle jusqu'à la fin du XVI^e siècle - des périodes de transition majeures - en mettant en regard, dans une confrontation riche et captivante, les différentes interprétations qu'en donnèrent les plus grands artistes italiens et leurs homologues d'Europe du Nord.



RDV : Bozar / Palais des Beaux-Arts
23, rue Ravenstein
1000 Bruxelles

 **Métro** ligne 1 (Gare de l'Ouest) – **Arrêt** Gare Centrale, puis 300m à pied



Prix : 22€

10. VISITE GUIDÉE

Jeudi 11 juin 2026
14h00

Le chemin de Saint Jacques

Chaque jour, des pèlerins en route vers Saint-Jacques de Compostelle traversent Bruxelles, en suivant attentivement les coquilles de bronze qui jalonnent les trottoirs.

Sur leurs pas, allons à la découverte de bouts de chemin et de lieux chargés d'histoire.



RDV : devant la Cathédrale Saints-Michel-et-Gudule
Place Sainte Gudule
1000 Bruxelles

 **Métro** ligne 1 (Gare de l'Ouest) – **Arrêt** Gare Centrale, puis 210m à pied



Prix : 12€

11. BOWLING

Lundi 15 juin 2026
14h00



Mélange d'amusement et de sport, ne manquez pas cette partie de bowling !
Novice ou expert, chacun y trouve son compte. Faites tomber les quilles !

RDV : Crosly Bowling

36, boulevard de l'Empereur
1000 Bruxelles



 **Métro** ligne 1 (Gare de l'Ouest) – **Arrêt** Gare centrale, puis 650m à pied

Prix : 7,5€

12. CONNEXION NATURE

mardi 16 juin 2026
14h00


Promenade guidée en Forêt de Soignes (parcours de 2h avec Connexion Nature). Le parcours d'environ 4 km sera jalonné d'arrêts à certains endroits : de petites animations et explications y auront lieu, au moyen d'outils participatifs.


Parcours et thématiques. Lors de notre balade en forêt, nous évoquerons les floraisons observables sur les plantes forestières à cette saison. Nous nous intéresserons également aux naissances qui ont lieu ou viennent d'avoir lieu en forêt au mois de juin.



RDV : Devant l'entrée du Parc Tournay-Solvay

juste à côté de la gare de Boitsfort (1170 Bruxelles)

 **Métro** ligne 1 (Stockel) – **Arrêt** Roodebeek, puis

 **Tram** 8 (Louise) – **Arrêt** Boitsfort Gare



Prix : 11€

13. ESCAPADE EN TRAIN

Vendredi 19 juin 2026
9h15

Escapade à Malines

Malines est une ville qui invite à la promenade : monuments historiques, petits coins de verdure, lieux charmants au bord de l'eau ... Tout s'y rejoint à pied. Ce circuit fera environ 8 km.

9h15 : RDV gare Centrale devant les guichets dans le hall principal.
Vous achetez vous-même votre ticket aller/retour à ce moment.

9h55 : Départ du train pour Malines

10h17 : Arrivée à Malines

En matinée : promenade au bord de la Dyle sur un sentier flottant. Ce parcours pittoresque offre une vue imprenable sur les anciennes maisons.


12h30 : Déjeuner libre sur la « Grand Place » bordé de nombreux restaurants (brasserie, snack, etc).



14h : Visite de la cathédrale Saint-Rombaut, du quartier de l'archidiocèse de Malines et du béguinage.

vers 16h30 : Retour vers la gare de Malines pour le départ en train vers Bruxelles

RDV : **Gare centrale** : hall principal

 **Métro ligne 1 (Gare de l'Ouest) – Arrêt Gare Centrale**



Prix : 10€

**TICKET DE TRAIN & REPAS
NON INCLUS**

14. PROMENADE DÉCOUVERTE

jeudi 25 juin 2026
14h00

Promenade artistique dans le quartier UCL - Kapelleveld

Peut-on imaginer un havre de paix au milieu des interactions médicales et académiques du quartier UCL-Kapelleveld ?

Le jardin des sculptures de l'avenue Mounier nous invite à découvrir l'art dans notre commune : le trajet foisonne de sculptures de pierre, de bois ou d'acier et vous prend au cœur et à l'esprit !

Nous vous invitons à découvrir ce lieu inédit et à vous attarder aussi sur les peintures murales à l'acrylique des auditorios et de la station Alma.



RDV : Dans la station Alma

 **Métro** ligne 1 (Stockel) – Arrêt Alma



Prix : 2€

15. CINÉ-CLUB

Vendredi 26 juin 2026
exceptionnellement à 15h00

L'inconnu de la Grande Arche

De Stéphane Demoustier avec Claes Bang, Sidse Babbett Knudsen et Xavier Dolan.

En 1983, François Mitterrand lance un concours international pour la Grande Arche de la Défense. Contre toute attente, l'architecte danois Otto von Spreckelsen, inconnu en France, l'emporte. Propulsé à Paris, il dirige ce chantier colossal, mais ses ambitions se heurtent rapidement aux contraintes techniques, aux réalités du terrain et aux pressions politiques.

Meilleurs décors et meilleurs effets visuels au César 2026 et Prix Lumière 2026 pour le meilleur scénario.



RDV : Maison communale

Salle des conférences (-1)
2, avenue Paul Hymans



Prix : 3€



Excursion annuelle à Bruges

Située au cœur de la Flandre, Bruges est une ville au charme médiéval exceptionnel, souvent surnommée la « Venise du Nord » en raison de ses canaux. Elle séduit par ses ruelles pavées, ses maisons à pignons et son atmosphère hors du temps.

Lors de votre journée, vous pourrez flâner sur la Grand-Place (Markt), admirer le célèbre Beffroi et profiter d'une vue panoramique sur la ville.

Programme de la journée

8h30 : Départ en car de la maison communale

10h00 : Arrivée à Bruges et matinée libre

12h30 : Déjeuner

Menu traditionnel :

Croquette au fromage avec salade mixte

Roulade de dinde avec sauce champignons, salade, frites

Glace vanille, 1 café

Une boisson au choix (soft, 1 bière ou 1 verre de vin) incluse

Menu végétarien :

Croquette au fromage avec salade mixte

Lasagne végétarienne

Glace vanille, 1 café

Une boisson au choix (soft, 1 bière ou 1 verre de vin) incluse

14h00 : Temps libre

17h30 : Départ de Bruges pour arriver à la maison communale vers 19h00

Cette excursion est réservée aux seniors domiciliés à Woluwe-Saint-Lambert

RDV : Maison communale
2, avenue Paul Hymans
1200 Bruxelles



Prix : 36€

CONFÉRENCE-ÉCHANGE

AGIR SAINEMENT DANS NOTRE QUOTIDIEN HYPERCONNECTÉ

Présenté par David STEINMETZ, conseiller en environnement électromagnétique



COMPRENDRE LES ENJEUX DE SANTÉ DU SANS FIL
ADOPTER LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Mardi 12 mai 2026
19h30

Activité organisée par
la cellule santé

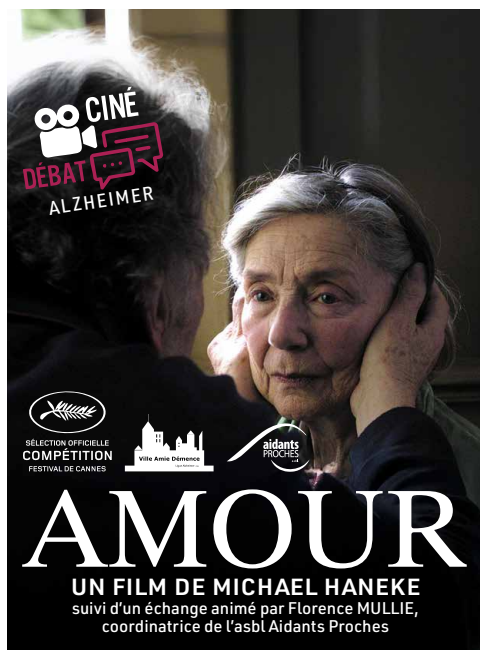
Réservation obligatoire

02 774 36 78
fase.sante@woluwe1200.be

RDV : Maison communale
Salle des conférences (-1)
2, avenue Paul Hymans



Prix : 4€



Mardi 19 mai 2026
19h00

Activité organisée par
la plateforme Alzheimer

Réservation obligatoire

02 774 35 43
fase.cmd@woluwe1200.be

RDV : Maison communale
Salle des conférences (-1)
2, avenue Paul Hymans



Prix : 5€



Mercredi 24 juin 2026
10h00

Activité organisée par
le centre Malou Seniors

Fringue Party estivale

Un après-midi solidaire et écoresponsable !

Voici une nouvelle initiative, solidaire et écoresponsable, qui vous aidera à désencombrer votre garde-robe.

En amont de l'événement, avant le 17 juin, vous venez nous déposer vos vêtements, accessoires et chaussures, durant les heures d'ouverture du Centre. Ce peuvent être des articles de toute saison, pour homme ou femme. Attention, seuls seront acceptés les articles lavés et en bon état. Pas de sous-vêtements pour des raisons d'hygiène.

En échange de votre dépôt, vous recevrez un badge vous donnant accès gratuitement à la Fringue Party.

Le 24 juin, venez découvrir les articles proposés et choisissez librement vos coups de cœur. Vous repartez avec les pièces qui vous plaisent !

Informations pratiques

Mercredi 24 juin 2026 de 10h à 16h

Dépôt d'articles : AVANT le 17 juin

Horaire du lundi au vendredi
de 9h-12h30, 13h30-16h30

Centre Malou Seniors

44, chaussée de Stockel

02 770 57 14 / malou.seniors@woluwe1200.be

Entrée **4€ / Gratuit** pour les personnes ayant déposé des articles



EUROPEAN DISABILITY CARD

Wolu 10.000 est partenaire du projet European Disability Card, une initiative visant à améliorer l'accès à la culture pour les personnes en situation de handicap. Les détenteurs de la carte peuvent profiter d'avantages spécifiques. Chez nous, cela se traduit par un tarif réduit de 2€ par personne pour l'entrée au ciné-club, et la gratuité pour l'accompagnateur.



WOLU 10.000 a.s.b.l.

123, Tomberg - 1200 Bruxelles
02/761 28 42 - 43 - 50
wolu10000@woluwe1200.be
www.wolu10000.be

Horaires d'ouverture

8h30 à 12h00
après-midi sur rendez-vous